Non, le suicide ne met jamais fin à notre calvaire sur terre

Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui, pour une raison ou une autre, que ce soit le rejet, l'abus, la violence, la maladie, la solitude, l'inceste, la précarité, la discrimination ou d'autres blessures profondes, se débattent aujourd'hui avec des pensées suicidaires.

À vous qui pensez que tout est perdu, que la souffrance est insurmontable, que la mort serait un soulagement : ce message est pour vous. Les pensées suicidaires peuvent être vaincues. Le suicide ne met pas fin à la douleur, il la transmet à ceux qui restent. Et la vérité, c'est que la souffrance ne disparaît pas après la mort. Elle peut devenir pire encore, car il existe une vie après la mort, et cette vie dépend des choix que nous avons faits ici-bas, du bien ou du mal que nous avons accompli.

Il existe un autre chemin, une vie nouvelle, faite de paix, d'espoir et d'amour. Même au plus sombre du désespoir, il est possible de renaître, de choisir la vie autrement. Tu n'es pas seul. Il y a une issue. Garde la vie.

Alicire Ekoulou, consultant en informatique et pasteur, aide les entreprises à innover. Engagé dans l'humanitaire, il enseigne la Parole de Jésus-Christ et oeuvre pour la paix, la solidarité et le développement durable.

9791097831004

18,00 €
Isbn : 9791097831004

Non, le suicide ne met jamais fin à notre calvaire sur terre

DÉDICACE

Je dédie ce livre à toutes celles et ceux qui luttent ou se sentent prisonniers de pensées suicidaires.

À ceux qui ne voient plus d'issue dans leur souffrance, et qui, dans l'obscurité, cherchent désespérément une lumière, un secours, une raison d'espérer.

À toutes les personnes atteintes de troubles psychiques : dépression sévère, bipolarité, schizophrénie, troubles de la personnalité et qui vivent quotidiennement avec ce poids invisible.

À celles et ceux qui souffrent d'addictions : alcool, drogue, jeu pathologique et dont les chaînes génèrent une détresse psychique profonde.

Aux jeunes, adolescents et jeunes adultes, en proie à des crises d'identité, au harcèlement, au rejet, à la pression scolaire ou familiale, et qui se sentent vulnérables et seuls.

Aux aînés confrontés à la solitude, à la maladie, au deuil ou à la perte de sens, et qui peinent à garder l'espérance vivante.

À toutes les personnes en situation de handicap, ainsi qu'à celles issues de la communauté LGBTQIA+, souvent confrontées à la stigmatisation, au rejet ou aux discriminations, et particulièrement vulnérables face aux pensées suicidaires.

À celles et ceux qui vivent dans la précarité ou le chômage, confrontés à l'insécurité financière et à une perte de repères.

À toutes les personnes ayant déjà tenté de mettre fin à leurs jours, et qui, jour après jour, mènent un combat silencieux pour ne pas rechuter.

À celles et ceux qui souffrent dans leur corps : cancer, douleurs chroniques, maladies dégénératives ou incurables.

Aux victimes de violences ou de traumatismes profonds : abus, violences conjugales, guerre, blessures psychiques non traitées.

À ceux qui vivent en détention, privés de liberté, de soutien, et confrontés à une réalité souvent inhumaine.

Aux professionnels accablés par la pression, la solitude et la responsabilité : soignants, forces de l'ordre, militaires, agriculteurs, et bien d'autres.

À celles et ceux qui se sentent spirituellement oppressés, liés par des chaînes invisibles, et en quête de délivrance.

Enfin, à toutes les personnes traversant une épreuve de vie intense : deuil, séparation, faillite, humiliation publique…

Ce livre vous est dédié. Vous n'êtes pas seuls.

MESSAGE D'ENCOURAGEMENT :

À tous ceux et celles qui sont concernés de près ou de loin par les pensées suicidaires, je veux dire avec conviction : les pensées suicidaires peuvent être vaincues. Le passage à l'acte peut être évité.

Non, le suicide ne met jamais réellement fin à la souffrance : il ne fait que la transmettre aux vivants. Et la vérité, c'est que la souffrance ne disparaît pas après la mort. Elle peut devenir pire encore, car il existe une vie après la mort, et cette vie dépend des choix que nous avons faits ici-bas, du bien ou du mal que nous avons accompli. D'où la nécessité de combattre avec force le suicide sur terre, pour ne pas souffrir après avoir quitté cette vie par une mort naturelle.

Oui, il existe une véritable solution. Il y a un autre choix, doux et puissant, pour continuer à vivre sur cette terre : un chemin de vie, de paix et de renouveau.

Oui, il est possible de changer radicalement de vie, de quitter une existence qui mène au

désespoir, pour embrasser une vie nouvelle, remplie d'espoir, de guérison et d'amour.

Ne crois pas que tout est fini, ni que la mort soit ta seule échappatoire. Ce que tu traverses aujourd'hui peut devenir le début d'une vie nouvelle, une vie habitée par l'amour, l'espérance et la paix. Il existe un autre chemin : celui de la vie, vécue autrement. Non selon les standards de ce monde, mais dans une vérité profonde, où chaque jour retrouve du sens, de la lumière et une joie authentique. Ce chemin demande de la force, du courage et de la patience, mais il conduit vers la vraie liberté.

REMERCIEMENTS

Je remercie mon Dieu, mon épouse Obed, mes enfants Glodie, Ethan, Jarod, Jared et Johanna, ainsi que ma famille, mes proches et mes amis, pour leur soutien, leurs témoignages, leurs prières et leur présence.

Grâce à vous, ce message d'espoir a pu voir le jour.

Je remercie toutes celles et tous ceux qui ont vaincu les pensées suicidaires et qui ont témoigné sans honte, sans détour, avec force et sincérité, dans le but de sauver des vies fragiles.

Je remercie également toutes celles et ceux qui lisent ce livre en ce moment, et qui prendront la bonne décision de se relever et de combattre le suicide avec courage et détermination, en choisissant d'emprunter d'autres voies, d'autres solutions, aussi difficiles soient-elles, afin de parvenir à vivre enfin dans la vérité, la simplicité et la paix.

SOMMAIRE

1- INTRODUCTION....13

2- LES CAUSES DES PENSÉES SUICIDAIRES....14

A. Le rejet familial ou social....14

a-1. Exemple biblique : joseph (Genèse 37 à 50)....15

a-2. Solution biblique :....17

a-3. Cas pratique :....18

B. Le manque de projection pour l'avenir....19

b-1. Exemple biblique : Élie (1 Rois 19)....20

b-2. Solution biblique :....21

b-3. Cas pratique : David....22

C. La perte de biens matériels et financiers....23

c-1. Exemple biblique : Job (Livre de Job, chapitres 1 à 42)....24

c-2. Solution biblique :....25

c-3. Cas pratique : Marc....26

D. Le manque de confort ou de santé....27

d-1. Exemple biblique : Paul (2 Corinthiens 12)....28

d-2. Solution biblique :....29

d-3. Cas pratique : Aline....30

E. L'échec professionnel ou sentimental....31

e-1. Exemple biblique : Pierre (Jean 18 et Jean 21)....32

e-2. Solution biblique :....33

e-3. Cas pratique : Julie....34

F. Un traumatisme ou un abus....34

f-1. Exemple biblique : Tamar (2 Samuel 13).....35
f-2. Solution biblique :.....36
f-3. Cas pratique : Nathalie.....37
G. Une influence démoniaque subtile ou directe.....38
g-1. Exemple biblique : l'homme de Gadara (Marc 5:1-20).....39
g-2. Solution biblique :.....40
g-3. Cas pratique : Kevin.....41
3- LES ÉLÉMENTS QUI ALIMENTENT LE SUICIDE.....44
A. L'isolement social.....44
a. Comment en sortie :.....45
b. Cas pratique : Emma.....45
B. Le silence et la honte qui empêchent de parler.....45
a. Comment en sortie :.....46
b. Cas pratique : Paul.....46
C. L'influence de pensées négatives répétées.....46
a. Comment en sortie :.....46
b. Cas pratique : Sophie.....47
D. Les croyances erronées sur la valeur de la vie.....47
a. Comment en sortie :.....47
b. Cas pratique : Marc.....48
E. Le manque d'accompagnement et de soutien.....48
a. Comment en sortie :.....48
b. Cas pratique : Claire.....49
4. LA VÉRITÉ BIBLIQUE SUR LE SUICIDE.....49
A. Dieu voit et comprend la douleur humaine.....49

a. Comment en sortir :.....50
b. Cas pratique : Samuel.....50
B. La vie est un don sacré, non une erreur.....51
a. Comment en sortir :.....51
b. Cas pratique : Léa.....51
C. Le suicide dans la Bible : pas glorifié, mais compris.....52
a. Comment en sortir :.....52
b. Cas pratique : Manon.....52
D. Jésus-Christ, source de vie et d'espérance.....53
a. Comment en sortir :.....53
b. Cas pratique : Bastien.....54
E. L'espérance biblique dépasse la souffrance actuelle.....54
a. Comment en sortir :.....54
b. Cas Pratique : Nour.....55
5. L'IMPACT DU SUICIDE SOUS DIFFÉRENTS ANGLES.....55
A. Impact émotionnel et psychologique sur la famille et les amis 56
a. Approche biblique :.....56
b. Comment en sortir :.....56
c. Cas pratique : Anne.....57
B. Conséquences sociales et économiques.....57
a. Approche biblique :.....57
b. Comment en sortir :.....58
c. Cas pratique : Didier.....58
C. Effets sur la communauté de foi.....59
a. Approche biblique :.....59

b. Comment en sortir :.....59
c. Cas pratique : L'église d'Élise.....60
D. Blessures invisibles chez ceux qui restent.....60
a. Approche biblique :.....60
b. Comment en sortir :.....61
c. Cas pratique : Thomas.....61
6. L'ALTERNATIVE AU SUICIDE.....61
A. Chercher de l'aide professionnelle (psychologues, médecins). 62
a. Approche biblique :.....62
b. Comment en sortir :.....63
c. Cas pratique : Sarah.....63
B. S'appuyer sur la prière et la lecture de la Bible.....63
a. Approche biblique :.....64
b. Comment en sortir :.....64
c. Cas pratique : David.....64
C. Trouver un réseau de soutien (famille,amis, groupes d'entraide) 65
a. Approche biblique :.....65
b. Comment en sortir :.....65
c. Cas pratique : Julien.....65
D. Développer des stratégies pour gérer la douleur et les émotions 66
a. Approche biblique :.....66
b. Comment en sortir :.....66
c. Cas pratique : Léa.....67

E. S’engager dans un projet de vie porteur de sens.....67
a. Approche biblique :.....67
b. Comment en sortir :.....68
c. Cas pratique : Rachid.....68
7. LA RECHUTE ET LA VOLONTÉ DE NE PAS SOMBRER.....68
A. Reconnaître que la rechute fait partie du processus.....69
a. Approche biblique :.....69
b. Comment en sortir :.....69
c. Cas pratique : Jonathan.....70
B. S’accrocher à la foi comme à une ancre.....70
a. Approche biblique :.....70
b. Comment en sortir :.....71
c. Cas pratique : Clara.....71
C. Se relever avec l’aide des autres.....71
a. Approche biblique :.....71
b. Comment en sortir :.....72
c. Cas pratique : Mickaël.....72
D. Persévérer même quand le cœur ne suit pas.....72
a. Approche biblique :.....73
b. Comment en sortir :.....73
c. Cas pratique : Anaïs.....73
E. Espérer en la restauration complète.....74
a. Approche biblique :.....74
b. Comment en sortir :.....74
c. Cas pratique : Zoé.....74

8. EXEMPLES BIBLIQUES DE GUÉRISON DES PENSÉES SUICIDAIRES.....75
A. Élie : Quand l'épuisement mène à vouloir mourir.....75
a. Texte biblique : 1 Rois 19:4.....75
b. Comment en sortir :.....76
c. Cas pratique : Julien.....76
B. Jonas : Quand le rejet de la mission plonge dans le mal-être...77
a. Texte biblique : Jonas 4:3.....77
b. Comment en sortir :.....77
c. Cas pratique : Nathanaël.....78
C. David : Quand l'angoisse envahit l'âme.....78
a. Texte biblique : Psaume 6:7-10.....78
b. Comment en sortir :.....79
c. Cas pratique : Aurore.....79
9. APPEL À LA FOI ET À LA LECTURE DE LA PAROLE.....79
A. La foi comme force intérieure.....80
B. La Bible comme source de consolation.....80
C. La prière comme canal de libération.....81
D. La régularité : clé d'une transformation progressive.....82
a. Cas pratique : Emmanuel.....82
10. PRIÈRE DE CONFESSION ET PRIÈRE DU SALUT.....83
A. La prière de repentance : déposer ses fardeaux.....84
B. La prière du salut : accueillir la vie nouvelle.....85
a. Cas pratique : Sarah.....86

1- INTRODUCTION

Le suicide peut sembler être une échappatoire à la douleur, mais en réalité, il ouvre la porte à une souffrance encore plus grande. Ce livre aborde ce sujet délicat avec vérité, compassion et espérance en Jésus-Christ. L'objectif est clair : montrer que la mort volontaire ne met pas fin à la souffrance, mais peut être le début d'un jugement éternel.

Il est possible d'affronter les tempêtes de la vie avec foi en Jésus-Christ. Ce choix permet d'éviter des tourments dans l'au-delà et préserver ceux qui nous entourent d'une douleur insupportable.

Hébreux 9:27 : « Et comme il est réservé aux hommes de mourir une seule fois, après quoi vient le jugement. »

Chacun devra rendre compte à Dieu, le Créateur de la vie, pour tout le bien ou le mal accompli sur cette terre et, choisir de mettre fin à sa vie, fait malheureusement partie des actes que Dieu ne désire pas pour nous.

« Car nous devons tous comparaître devant le tribunal de Christ, afin que chacun reçoive ce qui lui revient selon ses actes, bons ou mauvais, accomplis dans son corps. » 2 Corinthiens 5:10

2- LES CAUSES DES PENSÉES SUICIDAIRES

Les pensées suicidaires sont souvent le symptôme d'une souffrance intérieure profonde. Elles peuvent être déclenchées par plusieurs circonstances de la vie. La Bible ne minimise jamais la douleur humaine, mais offre une espérance et une guérison. Voici chaque cause développée avec un éclairage biblique :

A. Le rejet familial ou social

Le rejet est l'une des blessures les plus douloureuses. Il crée un sentiment d'abandon, d'inutilité et de solitude. Il renferme la personne dans une boucle infernale d'auto-dénigrement, d'insécurité affective et parfois même de haine de soi.

Lorsqu'il est vécu dès l'enfance, qu'il vienne d'un parent, d'un frère, d'un groupe ou d'une communauté, il peut produire un vide intérieur profond, une difficulté à faire confiance, et un besoin constant de validation extérieure.

Ce rejet, surtout lorsqu'il n'est pas reconnu ni guéri, devient une racine d'amertume et peut mener à des comportements autodestructeurs, à la dépression ou à l'isolement social.

Seul l'amour inconditionnel de Dieu, expérimenté par une relation vivante avec Christ, peut restaurer une identité blessée et redonner à l'âme rejetée sa vraie valeur.

a-1. Exemple biblique : joseph (Genèse 37 à 50)

Joseph, l'un des fils de Jacob, a connu un rejet profond dès son plus jeune âge. Parce qu'il était le fils préféré de son père et qu'il avait reçu des rêves prophétiques indiquant qu'il serait élevé au-dessus de ses frères, ceux-ci furent remplis de jalousie. Ce rejet s'est manifesté de manière violente : ils ont comploté pour le tuer, mais ont

finalement choisi de le vendre comme esclave à des marchands ismaélites (Genèse 37.23-28).

À première vue, le rejet de Joseph aurait pu être la fin de sa vie et de ses rêves. Il a été arraché à sa famille, vendu comme un objet, réduit en esclavage en Égypte, puis injustement accusé et emprisonné (Genèse 39). Pourtant, à chaque étape, la Bible répète que « l'Éternel était avec Joseph » (Genèse 39.2, 21). Malgré l'injustice et l'abandon, Dieu était à l'œuvre dans les coulisses pour accomplir son plan.

Avec le temps, Dieu a utilisé tout ce que Joseph a traversé pour le préparer à un rôle crucial : devenir gouverneur de l'Égypte, la puissance mondiale de l'époque (Genèse 41.39-41). Par ce poste, il a pu non seulement sauver toute une nation de la famine, mais aussi réconcilier sa famille et leur venir en aide, malgré le mal qu'ils lui avaient fait.

Le rejet subi par Joseph n'a pas été la fin de son histoire, mais le début d'un parcours de transformation. Ce que les hommes avaient

planifié pour le briser, Dieu l'a utilisé pour l'élever.

a-2. Solution biblique :

"Quand mon père et ma mère m'abandonnent, l'Éternel me recueillera." (Psaume 27:10)

Dieu devient un refuge et une famille pour ceux que la vie a rejetés.

Lorsque l'on a été abandonné, incompris ou méprisé, Dieu ne détourne jamais son regard. Bien au contraire, Il accueille, relève et restaure les cœurs brisés. Il ne voit pas seulement la souffrance apparente, mais Il pénètre jusqu'au plus profond de l'âme, là où se logent les blessures invisibles, les silences douloureux, et les questions sans réponses.

Dieu redonne une identité à ceux que le monde a étiquetés à tort.

Là où l'homme a dit : "tu n'as aucune valeur", Dieu dit : "tu es mon enfant bien-aimé". Là où la société a dit : "tu ne mérites pas d'exister", Dieu

affirme : "je t'ai formé dans le sein de ta mère, et je t'ai connu avant ta naissance". Il change notre nom de rejeté en racheté, notre statut de victime en vainqueur, notre histoire brisée en témoignage vivant.

Pour recevoir cette transformation, il n'est pas nécessaire d'être parfait ou sans faute.

Il suffit d'un cœur sincère qui s'approche de Dieu dans la prière. Il suffit de croire que Jésus-Christ est vivant, qu'Il est avec toi, qu'Il t'écoute et qu'Il voit chaque larme que tu verses. Il n'est pas un Dieu lointain, insensible ou indifférent. Il est le bon Berger qui va chercher la brebis blessée pour la ramener à la maison et panser ses plaies.

Jésus-Christ n'est pas seulement un Sauveur pour l'au-delà, Il est aussi un restaurateur pour aujourd'hui. Il guérit les cœurs abîmés, restaure la dignité perdue, et donne une espérance nouvelle à ceux qui n'en ont plus. Par Lui, ta vie peut recommencer, même si tout semble perdu.

a-3. Cas pratique :

Sarah, adolescente rejetée par son père depuis son enfance, pensait qu'elle ne méritait pas d'exister. Un jour, un ami l'a invitée à une réunion de jeunes chrétiens. Elle y a entendu ce verset : "Je t'ai aimé d'un amour éternel." (Jérémie 31:3). Cela a bouleversé son cœur. Elle a compris que Dieu ne la rejetait pas, mais l'appelait à devenir sa fille.

B. Le manque de projection pour l'avenir

Lorsque l'on ne parvient plus à se projeter dans l'avenir, un profond sentiment de vide s'installe. L'individu commence à croire qu'il n'a aucun futur, aucun but, et que rien de bon ne l'attend. Cette perception génère une perte de motivation, une paralysie intérieure, et parfois un profond désespoir. On vit alors dans une prison invisible, où les rêves semblent irréalisables, les efforts inutiles, et chaque jour devient une répétition douloureuse du précédent.

Ce manque de perspective peut provenir de situations multiples : un échec scolaire, une rupture, un licenciement, une maladie chronique,

ou encore un environnement familial toxique. L'impression d'être coincé dans un tunnel sans issue devient alors pesante, au point que certaines personnes en viennent à envisager la mort comme seule échappatoire.

Mais dans ces moments sombres, Dieu ne reste pas silencieux. Il vient souffler une espérance nouvelle, un futur que même nous n'imaginions pas.

b-1. Exemple biblique : Élie (1 Rois 19)

Le prophète Élie, pourtant utilisé puissamment par Dieu, a lui aussi connu ce sentiment d'impasse. Après avoir affronté les prophètes de Baal avec une grande victoire spirituelle (1 Rois 18), il se retrouve soudain menacé de mort par la reine Jézabel. Pris de peur et totalement découragé, il fuit dans le désert, s'effondre sous un genêt et demande à Dieu de le laisser mourir :

« C'est assez ! Maintenant, Éternel, prends mon âme, car je ne suis pas meilleur que mes pères » (1 Rois 19:4).

Il pensait que tout était fini, que sa vie n'avait plus de sens ni d'utilité. Mais Dieu ne l'abandonne pas. Il prend soin de lui, le restaure physiquement par la nourriture et le sommeil, puis spirituellement en lui parlant dans le calme. Finalement, Dieu lui révèle qu'une nouvelle mission l'attend : désigner des rois, oindre un prophète, et poursuivre l'œuvre. Ce qu'Élie croyait être la fin était en réalité le début d'une nouvelle étape.

b-2. Solution biblique :

« Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et une espérance. » (Jérémie 29:11)

Ce verset est une déclaration puissante : même lorsque nous ne voyons rien devant nous, Dieu voit tout notre avenir. Il n'a jamais cessé d'avoir des projets pour ses enfants, même lorsque les circonstances disent le contraire. Ce ne sont pas les échecs, les délais ou les détours qui définissent notre destinée, mais le plan souverain de Dieu.

Il veut nous donner un avenir, non une fin prématurée. Il désire que nous vivions avec espérance, pas dans l'abandon. Lorsque nous nous sentons bloqués, Dieu nous appelle à lever les yeux vers Lui, à lui confier nos angoisses, et à le laisser réécrire notre futur selon sa sagesse et son amour.

b-3. Cas pratique : David

David, jeune diplômé en communication, avait tout donné pour réussir. Pourtant, après plusieurs mois de recherche infructueuse, il ne trouvait aucun emploi. Il voyait ses amis avancer, signer des contrats, se marier, alors que lui stagnait. Il se sentait inutile, invisible, et sans avenir.

Peu à peu, un sentiment d'échec s'est installé, suivi d'idées noires. Un soir, au bord du gouffre, il est tombé par hasard sur une Bible oubliée dans un carton. En l'ouvrant, ses yeux sont tombés sur ce verset de Jérémie 29:11. Ce fut un choc : comme si Dieu lui parlait directement.

Il a commencé à prier quotidiennement, à remettre son avenir entre les mains de Dieu. Quelques semaines plus tard, il a été contacté par une organisation chrétienne œuvrant auprès des jeunes en détresse. Aujourd'hui, il y travaille à plein temps, aidant d'autres jeunes à retrouver espoir, comme lui en avait reçu. Ce qu'il croyait être la fin était en réalité le début de son ministère.

C. La perte de biens matériels et financiers

Perdre ses biens, ses économies ou son travail est une épreuve déstabilisante. La ruine financière peut provoquer un effondrement psychologique, briser la confiance en soi, et plonger la personne dans une spirale de honte, d'anxiété ou de désespoir. On se sent vidé, humilié, incapable de subvenir à ses besoins ou à ceux de sa famille.

Dans nos sociétés matérialistes, la réussite est souvent mesurée par la possession et la stabilité financière. Ainsi, perdre ses biens peut être perçu comme un échec total, voire une perte de dignité. Ce poids devient d'autant plus lourd lorsqu'il

s’ajoute à des dettes, des pressions familiales ou des regards accusateurs de l’entourage.

Mais Dieu ne mesure pas notre valeur à notre compte bancaire. Il ne nous abandonne pas lorsque tout s’écroule. Au contraire, c’est souvent dans le dépouillement qu’Il nous révèle Sa fidélité et Son pouvoir de restauration.

c-1. Exemple biblique : Job (Livre de Job, chapitres 1 à 42)

Job était un homme intègre, riche et respecté. Il possédait de nombreux biens, une grande famille, et jouissait d'une santé florissante. Pourtant, en l’espace de quelques jours, il a tout perdu : ses troupeaux, ses serviteurs, ses enfants, sa santé… Son monde s’est effondré.

Face à cette ruine soudaine, Job aurait pu renier Dieu. Mais il choisit de dire :

« Le Seigneur a donné, le Seigneur a ôté ; que le nom du Seigneur soit béni » (Job 1:21).

Il a exprimé sa douleur, ses incompréhensions, mais il n'a jamais cessé de s'adresser à Dieu. Ce dialogue, bien qu'empreint de souffrance, a été le lien qui l'a gardé debout. À la fin de l'épreuve, Dieu a non seulement restauré Job, mais il l'a béni au-delà de tout ce qu'il avait perdu (Job 42:10-12).

La vie de Job montre que la perte n'est pas la fin, mais parfois la transition vers une dimension plus profonde de foi et de bénédictions.

c-2. Solution biblique :

« Le Seigneur a donné, le Seigneur a ôté ; que le nom du Seigneur soit béni. » (Job 1:21)

Ce verset est un témoignage puissant d'humilité et de confiance. Il nous rappelle que tout ce que nous possédons vient de Dieu, et que, même dans la perte, Sa souveraineté reste bonne.

Quand les ressources s'effondrent, Dieu demeure notre source. Il peut ouvrir des portes nouvelles, faire jaillir des solutions inattendues, et même transformer une faillite en un témoignage

puissant. Ce qui compte le plus pour Dieu, ce n'est pas ce que nous avons, mais qui nous devenons au travers de l'épreuve.

Perdre l'argent, ce n'est pas perdre la vie. Ce n'est pas perdre Dieu. Parfois, on ne découvre que dans la pauvreté ce que la richesse cachait : notre dépendance totale à la grâce divine.

c-3. Cas pratique : Marc

Marc, entrepreneur passionné, avait lancé une entreprise prospère dans le secteur événementiel. Lorsque la pandémie a frappé, les annulations en cascade ont vidé son compte en banque. En quelques mois, il a tout perdu : clients, employés, revenus. Submergé par les dettes et les pressions, il a sérieusement envisagé de mettre fin à ses jours.

Un soir, alors qu'il errait dans la rue, un ami chrétien l'a croisé par hasard et lui a offert une Bible. De retour chez lui, Marc a commencé à lire le livre de Job. Ce récit l'a profondément touché. Il s'est reconnu dans les pertes de Job, mais aussi

dans l'espoir que la foi pouvait redonner. Il a décidé de confier sa vie à Dieu.

Petit à petit, sa vision s'est éclaircie. Il a été inspiré à lancer une nouvelle activité : un service de coaching chrétien pour entrepreneurs en crise. Trois ans plus tard, il aide des dizaines de personnes à surmonter les mêmes épreuves qu'il a traversées.

Ce qu'il croyait être une fin était le point de départ d'un ministère de restauration.

D. Le manque de confort ou de santé

Les maladies chroniques, le handicap ou la perte de confort de vie peuvent devenir un poids écrasant, tant physiquement que moralement. Lorsque le corps ne suit plus, que la douleur devient quotidienne, ou que la dépendance à autrui s'installe, il est facile de perdre courage. L'épuisement physique peut engendrer une lassitude spirituelle, des questionnements profonds sur le sens de la vie, et un sentiment d'inutilité.

On en vient à croire que l’on ne sert plus à rien. On se sent à la charge, oublié, mis de côté, incapable de rêver ou de participer à la vie « normale » des autres. Parfois, l’isolement s’ajoute à la souffrance : la maladie éloigne, le handicap marginalise, l'inconfort enferme.

Mais aux yeux de Dieu, aucune vie n’est inutile. Il ne nous utilise pas seulement dans la force, mais aussi dans nos faiblesses. Même malade, même cloué sur un lit, tu restes précieux(e) à ses yeux, et Il peut se glorifier à travers ta faiblesse.

d-1. Exemple biblique : Paul (2 Corinthiens 12)

L’apôtre Paul était un homme de foi, de courage et d’intelligence. Pourtant, il souffrait d’une "écharde dans la chair", une faiblesse physique persistante dont il a supplié Dieu de le délivrer (2 Corinthiens 12:7-8). Mais Dieu lui a répondu par une parole inattendue :

« Ma grâce te suffit, car ma puissance s’accomplit dans la faiblesse. » (2 Corinthiens 12:9)

Plutôt que d'être frustré ou amer, Paul a accepté cette réponse avec foi. Il a compris que la faiblesse n'était pas un obstacle à l'action de Dieu, mais une porte d'entrée pour manifester la puissance divine d'une manière encore plus éclatante. Sa vie en est devenue un témoignage vivant : malgré la souffrance, Dieu agissait avec force à travers lui.

d-2. Solution biblique :

« Ma grâce te suffit. » (2 Corinthiens 12:9)

Dieu ne promet pas toujours la guérison physique immédiate, mais Il promet sa grâce suffisante. Cela signifie qu'Il donne la force intérieure pour tenir bon, le courage pour continuer à vivre, et une paix qui dépasse l'entendement, même au cœur de la douleur.

La faiblesse ne disqualifie pas. Elle devient même un lieu de rencontre avec Dieu, un terrain sur lequel Il vient déployer sa tendresse, sa puissance, et son amour. Beaucoup de croyants malades ou limités physiquement ont découvert

une intimité profonde avec Dieu, précisément dans leurs souffrances.

Même si ton corps faiblit, ton esprit peut rester fort en Dieu. Il peut t'utiliser pour consoler, enseigner, intercéder, ou simplement rayonner de son amour là où tu es. Ton témoignage, porté dans la faiblesse, peut toucher des cœurs que la force ne pourrait atteindre.

d-3. Cas pratique : Aline

Aline était une femme dynamique, active et joyeuse. Mais lorsqu'on lui a diagnostiqué une sclérose en plaques, tout a basculé. Peu à peu, elle a perdu l'usage de ses jambes. Clouée dans un fauteuil roulant, elle a sombré dans la détresse. Elle pensait que sa vie n'avait plus aucun sens.

Un jour, une infirmière chrétienne, touchée par sa solitude, lui a parlé de l'amour de Jésus. Elle lui a laissé une Bible. Aline a commencé à la lire et est tombée sur ce verset : « Ma grâce te suffit. » Ce simple verset a été pour elle une révélation.

Elle a compris que Dieu ne l'avait pas abandonnée, qu'Il était avec elle dans l'épreuve.

Elle s'est mise à prier, à méditer la Parole, et peu à peu, une paix profonde a envahi son cœur. Aujourd'hui, Aline témoigne dans des hôpitaux et maisons de soins. Depuis son fauteuil, elle encourage d'autres malades, prie avec eux, et partage l'espérance qu'elle a trouvée en Christ.

Sa maladie n'a pas été le point final, mais le point de départ d'une nouvelle mission.

E. L'échec professionnel ou sentimental

Certaines blessures psychologiques ne laissent aucune trace visible, mais dévastent intérieurement. Une rupture amoureuse, un divorce, une trahison, une perte d'emploi ou une faillite peuvent ébranler l'estime de soi, faire s'effondrer tout un projet de vie, et semer le doute sur sa propre valeur.

Quand on investit des années dans une relation ou dans un travail, et que tout s'écroule, on se sent vide, trahi, inutile. On a l'impression d'avoir

tout perdu, même son identité. L'échec devient un miroir déformant, reflétant un mensonge : "Tu ne vaux plus rien."

Mais Dieu ne définit jamais une personne par son échec. Là où les hommes voient une chute, Dieu voit une opportunité de relèvement. Il ne nous rejette pas dans nos erreurs, Il nous tend la main pour nous restaurer et nous relever avec amour.

e-1. Exemple biblique : Pierre (Jean 18 et Jean 21)

L'apôtre Pierre aimait profondément Jésus. Pourtant, dans un moment de peur, il a commis une faute grave : il a renié son Maître à trois reprises, alors même qu'il avait juré de ne jamais l'abandonner (Jean 18.15-27). Ce reniement a été pour lui une terrible humiliation. Il a pleuré amèrement, accablé par la honte et la culpabilité.

Mais après sa résurrection, Jésus n'a pas rejeté Pierre. Il l'a retrouvé, lui a parlé avec douceur, et l'a restauré (Jean 21.15-17). Au lieu de le condamner, Il lui a confié une mission : "Pais mes

brebis". Par ce geste, Jésus lui montrait que l'échec n'était pas la fin de son appel.

Ce même Pierre, qui avait failli, est devenu plus tard un pilier de l'Église primitive. Dieu a transformé sa chute en témoignage de grâce, et sa faiblesse en force.

e-2. Solution biblique :

« Le juste tombe sept fois, et il se relève. » (Proverbes 24:16)

Dieu ne nous appelle pas à être parfaits, mais persévérants. Il sait que la vie nous fait tomber, que les blessures laissent des traces. Mais Il offre toujours une seconde chance. Le pardon, la restauration, la guérison intérieure ne sont pas des illusions — ce sont des promesses divines.

Dans la Bible, Dieu ne cache pas les échecs de ses serviteurs. Il les expose pour mieux montrer sa capacité à relever ceux qui se croient finis. Un divorce n'annule pas ton avenir. Un licenciement ne retire pas ta valeur. La grâce de Dieu restaure, reconstruit, et redonne espoir.

e-3. Cas pratique : Julie

Julie était mariée depuis 12 ans. Mère de deux enfants, elle vivait une vie qu'elle pensait stable, jusqu'au jour où son mari l'a quittée pour une autre femme. Cette rupture brutale a brisé son cœur. Elle a sombré dans la colère, la tristesse, puis dans l'alcool et la dépression.

Isolée, elle pensait que sa vie était finie, que plus rien n'avait de sens. Un jour, sa voisine, une chrétienne, l'a invitée à une réunion d'église. Elle y est allée à contrecœur. Mais ce jour-là, le message portait sur le pardon et la restauration. Les paroles ont touché son cœur comme jamais auparavant.

Julie a pleuré, prié, et décidé de remettre sa vie à Dieu. Elle a commencé un chemin de guérison intérieure. Aujourd'hui, elle anime un groupe de soutien pour femmes divorcées, partageant son témoignage, offrant l'écoute, la prière et l'espérance à celles qui, comme elle, pensaient avoir tout perdu.

F. Un traumatisme ou un abus

Certaines douleurs ne se voient pas, mais elles crient à l'intérieur. Les traumatismes, en particulier les abus physiques, sexuels, émotionnels ou psychologiques, laissent des blessures profondes. Quand ces souffrances restent enfouies, elles empoisonnent l'âme, brisent l'estime de soi, et peuvent conduire à des pensées de haine, d'auto-destruction, voire au suicide.

Ces blessures touchent à l'intime : on se sent sali, coupable, brisé. Beaucoup se taisent par peur de ne pas être crus, par honte ou par mécanisme de survie. Mais le silence n'efface pas la douleur, il l'aggrave. L'âme blessée peut se replier sur elle-même, se couper du monde et même de Dieu.

Et pourtant, Dieu voit, entend, et se soucie de chaque larme. Il ne banalise jamais l'injustice. Il prend la défense de la victime, et veut rétablir la dignité volée. Aucune blessure n'est trop profonde pour Lui. Il ne rejette pas les cœurs brisés — Il les guérit.

f-1. Exemple biblique : Tamar (2 Samuel 13)

Tamar était une jeune femme noble, fille du roi David. Un jour, son demi-frère Amnon l'a attirée dans un piège et l'a violée. Après cet acte horrible, il l'a rejetée avec mépris. Tamar, brisée, a déchiré son habit de princesse, symbole de son honneur, et a vécu dans la désolation (2 Samuel 13.19-20).

Ce récit biblique ne cache pas l'horreur du traumatisme. Il met en lumière la réalité de la souffrance causée par l'abus, et la solitude qui l'accompagne. Mais il révèle aussi une vérité essentielle : Dieu prend en compte la douleur des victimes. Même si la société a fermé les yeux, Dieu, Lui, n'est jamais indifférent à l'injustice.

La Bible dit :
"Malheur à celui qui fait du tort à l'un de ces petits…" (Matthieu 18:6)
Ce Dieu qui condamne le mal est aussi celui qui restaure les vies détruites.

f-2. Solution biblique :

« Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, et Il panse leurs blessures. »

(Psaume 147:3)

Dieu n'est pas seulement un Juge contre l'injustice, Il est aussi un médecin pour l'âme. Il ne vient pas rouvrir la plaie, mais la soigner avec douceur et puissance. Il n'attend pas de la victime qu'elle aille bien d'elle-même — Il marche à ses côtés, pas à pas, jusqu'à la guérison.

Pardonner ne signifie pas oublier ou excuser. C'est un chemin vers la liberté intérieure. Dieu ne presse pas les cœurs blessés, Il les relève avec patience. Avec Lui, la honte devient dignité, la peur devient paix, et le passé douloureux devient témoignage.

f-3. Cas pratique : Nathalie

Nathalie a été abusée dans son enfance par un membre de sa famille. Pendant des années, elle a porté ce secret, cette honte, ce fardeau invisible. Elle vivait dans le silence, la culpabilité, et la peur. À 25 ans, épuisée, elle a tenté de mettre fin à ses jours.

À l'hôpital, elle a rencontré un aumônier chrétien.

Il lui a parlé de Jésus, celui qui connaît les blessures de l'âme et qui guérit sans condamner. Ce message a éveillé en elle une lueur d'espérance. Elle a entamé une thérapie chrétienne, mêlant prière, accompagnement spirituel et soins psychologiques.

Petit à petit, elle a découvert que le pardon n'était pas une faiblesse, mais une force libératrice. Elle a repris goût à la vie. Aujourd'hui, Nathalie accompagne d'autres victimes de traumatismes. Elle témoigne de sa guérison, et proclame que Dieu peut transformer la pire douleur en un message de vie et d'espérance.

G. Une influence démoniaque subtile ou directe

Il existe des souffrances qui ne trouvent pas toujours d'explication rationnelle. Des pensées de mort surgissent sans cause apparente, ou s'intensifient malgré les efforts humains et psychologiques. Parfois, ces pensées proviennent d'une oppression spirituelle réelle. L'ennemi de nos âmes, Satan, cherche à voler, égorger et

détruire (Jean 10:10). Son but ultime est d'éteindre toute lumière et de faire croire qu'il n'y a plus d'issue.

Ces influences peuvent être directes (liées à l'occultisme, aux pactes spirituels, aux malédictions, à la sorcellerie, etc.) ou subtiles (voix intérieures, lourdeur persistante, pensée de mort récurrente sans cause apparente). Beaucoup ignorent l'origine spirituelle de leurs tourments, pensant qu'ils sont fous ou irrécupérables. Mais la Bible affirme que notre combat n'est pas contre des êtres de chair, mais contre des puissances invisibles (Éphésiens 6:12).

La bonne nouvelle, c'est que Jésus a reçu toute autorité sur ces forces du mal. Là où les chaînes spirituelles tiennent captif, la puissance du Christ libère pleinement.

g-1. Exemple biblique : l'homme de Gadara (Marc 5:1-20)

Cet homme vivait isolé, rejeté de tous. Il errait parmi les tombeaux, hurlant, se blessant avec des pierres, incapable d'être maîtrisé. Il était possédé

par une légion de démons, qui le poussaient vers l'autodestruction. Il représentait une vie brisée, prisonnière d'une souffrance inhumaine.

Mais quand Jésus est venu, tout a changé. Par une simple parole, Il a chassé les démons. Cet homme, que tout le monde fuyait, a retrouvé sa dignité :

« Il était assis, vêtu, et dans son bon sens. » (Marc 5:15)

Ce miracle démontre que personne n'est trop loin pour être sauvé. Peu importe la profondeur des ténèbres, la lumière de Jésus est plus forte. Il restaure totalement, intérieurement comme extérieurement.

g-2. Solution biblique :

« Si le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres. »
(Jean 8:36)
La vraie liberté ne vient pas simplement d'un changement de circonstances, mais d'une libération intérieure. Jésus ne fait pas que

soulager momentanément — Il arrache les chaînes, détruit les forteresses spirituelles et établit une paix durable.

Cette délivrance n'est pas réservée à une élite spirituelle. Elle est offerte à tous ceux qui s'approchent de Dieu avec foi et humilité. Il suffit d'ouvrir son cœur, de reconnaître son besoin d'aide, et de permettre à Jésus d'agir. Il n'y a pas de chaîne trop solide qu'Il ne puisse briser.

g-3. Cas pratique : Kevin

Kevin était un jeune homme en quête de réponses. Fasciné par le mysticisme et l'invisible, il s'est plongé dans l'occultisme : pendules, tarot, rituels. Au début, cela semblait inoffensif. Mais peu à peu, il a commencé à entendre des voix, à avoir des cauchemars violents, et à être hanté par des pensées suicidaires. Il se sentait poussé vers la mort.

Une nuit, au bord du gouffre, il a accepté l'invitation d'un ami à une réunion de prière. Lorsqu'un pasteur a prié pour lui, il a senti une force sortir de lui, et une paix nouvelle l'envahir. Il

a compris qu'il avait été libéré spirituellement. Depuis ce jour, Kevin a donné sa vie à Jésus. Il ne vit plus dans la peur, mais dans la liberté.

Aujourd'hui, il témoigne dans les prisons, racontant comment Dieu l'a arraché à la mort pour lui donner un avenir. Il met en garde contre les pratiques occultes et proclame la victoire du Christ sur toute puissance destructrice.

Laisser ces douleurs tourner en boucle dans l'esprit est une erreur qui peut pousser à commettre l'irréparable. Pourtant, cette issue peut être évitée en s'entourant de personnes bienveillantes et en écoutant des témoignages de résilience.

Rejeter ces pensées demande un choix difficile mais salutaire : refuser de s'y abandonner et croire qu'il est possible de se relever, comme tant d'autres l'ont fait. Le désespoir crée un vide spirituel que l'ennemi utilise pour détruire. Mais Dieu parle dans le silence.

Psaume 34:18 : « L'Éternel est près de ceux qui

ont le cœur brisé, et Il sauve ceux qui ont l'esprit abattu. »

Dieu peut être entendu si l'on prend le temps de lire sa Parole. La lecture quotidienne de la Bible permet de trouver un chemin nouveau et libérateur.

Penser uniquement à mes défauts, ou fixer uniquement mon attention sur les actions ou événements négatifs de ma vie, est une erreur à éviter. Ce type de pensée alimente les idées suicidaires. Or, la réflexion qui consiste à se détourner de ces pensées destructrices passe par une vision équilibrée de notre existence.

Il faut apprendre à voir les deux aspects de notre vie : le négatif, certes, mais aussi le positif. Et c'est sur ce deuxième aspect — nos bienfaits, nos progrès, nos bénédictions — que nos pensées doivent se focaliser.

Une autre erreur fréquente est de centrer notre réflexion uniquement sur nos échecs ou nos fautes. Ces choses sont là pour nous pousser à rebondir, non pour nous condamner. La

focalisation doit se faire sur ce qui nous donne de l'espérance et de la joie, car c'est ainsi que l'on vainc les pensées suicidaires : en nourrissant notre esprit de vie.

La Bible dit : "Sans moi, vous ne pouvez rien faire." (Jean 15:5)

Sur cette impasse, où l'on se sent sans issue, la Parole nous appelle à nous agripper à Jésus-Christ pour réussir dans nos combats physiques, financiers, moraux, émotionnels et spirituels.

3- LES ÉLÉMENTS QUI ALIMENTENT LE SUICIDE

Certaines circonstances, attitudes ou influences peuvent nourrir ces pensées négatives et renforcer l'idée du suicide comme seule solution. Les identifier aide à mieux les combattre.

A. L'isolement social

Se sentir seul ou rejeté crée un vide affectif qui peut plonger la personne dans le désespoir.

a. Comment en sortie :

Chercher la communion fraternelle. La Bible rappelle l'importance de la communauté : « Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail » (Ecclésiaste 4:9). Rejoindre une assemblée ou un groupe de soutien permet de briser l'isolement.

b. Cas pratique : Emma

Emma avait quitté son village pour la ville et se retrouvait isolée sans amis ni famille proches. Le sentiment de solitude l'a poussée à s'éloigner de Dieu. Un jour, elle a été invitée à un groupe de prière dans une église locale. Là, elle a trouvé des frères et sœurs qui l'ont accueillie avec amour. Petit à petit, son isolement s'est transformé en communauté, et elle a retrouvé joie et espoir.

B. Le silence et la honte qui empêchent de parler

La honte bloque l'expression des émotions et empêche la recherche d'aide.

a. Comment en sortie :

Oser parler et se confier. Dieu invite à déposer nos fardeaux : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos » (Matthieu 11:28). Le témoignage et l'écoute bienveillante ouvrent la porte à la guérison.

b. Cas pratique : Paul

Paul gardait secrètes ses souffrances, pensant que parler de ses douleurs serait un signe de faiblesse. Il s'est enfoncé dans un silence lourd de honte. Un jour, un ami chrétien a pris le temps de l'écouter sans juger. Encouragé, Paul a commencé à confier ses blessures à Dieu et aux autres. Cette libération lui a permis de guérir et de retrouver la paix.

C. L'influence de pensées négatives répétées

Les ruminations destructrices nourrissent le sentiment d'inutilité.

a. Comment en sortie :

Renouveler son esprit avec la Parole : « Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence » (Romains 12:2). Méditer des versets d'espérance comme Psaume 34:18 : « L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé ».

b. Cas pratique : Sophie

Sophie était prise au piège de pensées noires qui revenaient sans cesse, lui répétant qu'elle n'avait aucune valeur. En découvrant la Bible, elle a commencé à méditer sur les promesses de Dieu chaque jour. Peu à peu, ces pensées négatives ont perdu leur pouvoir, remplacées par la confiance en l'amour de Dieu.

D. Les croyances erronées sur la valeur de la vie

La fausse idée que la vie n'a pas de sens peut envahir la personne.

a. Comment en sortie :

Recevoir la vérité biblique : « Je t'ai appelé par

ton nom, tu es à moi » (Ésaïe 43:1). Dieu affirme la valeur inestimable de chaque personne, formée à Son image (Genèse 1:27).

b. Cas pratique : Marc

Marc pensait que sa vie n'avait aucune importance à cause de ses échecs répétés. En entendant un message biblique, il a compris qu'il était précieux aux yeux de Dieu, créé à Son image. Cette révélation a transformé sa manière de se voir, redonnant un sens profond à son existence.

E. Le manque d'accompagnement et de soutien

Sans soutien, la personne se retrouve face à ses souffrances seule.

a. Comment en sortie :

Accepter l'aide offerte. L'Église est appelée à être un corps uni, où chacun prend soin de l'autre : « Portez les fardeaux les uns des autres » (Galates 6:2). Un accompagnement régulier, spirituel et pratique, est essentiel.

b. Cas pratique : Claire

Claire traversait une période difficile sans pouvoir en parler à personne. Lorsqu'elle a accepté d'être accompagnée par une équipe pastorale, elle a découvert le pouvoir du soutien et de la prière collective. Grâce à cet accompagnement, elle a pu surmonter ses crises et avancer avec confiance.

4. LA VÉRITÉ BIBLIQUE SUR LE SUICIDE

La Bible ne condamne pas la personne qui souffre. Au contraire, elle révèle un Dieu plein de compassion, de patience et d'amour envers les cœurs brisés. Le suicide est une réponse désespérée à une douleur souvent invisible, mais la Bible offre un chemin d'espérance, de restauration et de vie.

A. Dieu voit et comprend la douleur humaine

Le Seigneur n'est pas insensible à la souffrance.

La Bible montre à plusieurs reprises que Dieu entend les cris du cœur affligé.

a. Comment en sortir :

Savoir que Dieu connaît notre douleur donne un fondement à l'espérance. Psaume 34:18 déclare :

« L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé, et Il sauve ceux qui ont l'esprit abattu. »

Même lorsque les autres ne comprennent pas, Dieu voit, entend, et répond. Prier sincèrement, même dans les larmes, ouvre une porte à la consolation divine.

b. Cas pratique : Samuel

Samuel souffrait en silence après la perte brutale de sa femme. Une nuit, alors qu'il pleurait seul, il est tombé par hasard sur un verset dans sa vieille Bible : "Je suis avec toi, ne crains pas." Ce fut pour lui un électrochoc. Il s'est mis à prier, demandant simplement à Dieu de l'aider. Cette prière a été le début d'un chemin de reconstruction.

Aujourd'hui, il accompagne ceux qui ont perdu un proche.

B. La vie est un don sacré, non une erreur

La Bible affirme que chaque vie a une valeur inestimable : elle vient de Dieu et porte son empreinte.

a. Comment en sortir :

Se rappeler que Dieu a voulu notre existence. Jérémie 1:5 :

« Avant que je t'aie formé dans le ventre de ta mère, je te connaissais. »

Cela signifie que personne n'est un accident. Même si les circonstances sont difficiles, Dieu a un plan pour chaque vie.

b. Cas pratique : Léa

Léa avait été rejetée par ses parents dès l'enfance. Elle pensait ne pas mériter d'exister. En lisant Jérémie 1:5, elle a réalisé qu'elle n'était pas un hasard, mais un projet divin. Cette vérité l'a

libérée. Elle a ensuite suivi une formation biblique et sert aujourd'hui auprès de jeunes en rupture familiale.

C. Le suicide dans la Bible : pas glorifié, mais compris

La Bible mentionne plusieurs cas de suicide (Saül, Judas…), mais sans en faire l'éloge. Ces récits montrent la détresse de l'homme, mais aussi la possibilité de se tourner vers Dieu dans l'épreuve.

a. Comment en sortir :

S'inspirer non pas des chutes, mais de ceux qui ont crié à Dieu et trouvé secours. Comme le prophète Élie, qui voulait mourir (1 Rois 19:4), mais que Dieu a restauré.

« Lève-toi et mange, car le chemin est trop long pour toi » (1 Rois 19:7).
Dieu ne condamne pas Élie. Il le nourrit, le réconforte, et lui redonne une mission.

b. Cas pratique : Manon

Manon, victime de harcèlement scolaire, s'était réfugiée dans la prière, mais n'entendait pas de réponse. Un jour, elle est tombée sur l'histoire d'Élie. Elle a compris que sa fatigue ne signifiait pas un rejet de Dieu. Grâce à un pasteur, elle a été accompagnée, soignée, et est devenue bénévole auprès de jeunes en crise.

D. Jésus-Christ, source de vie et d'espérance

Jésus est venu non pour condamner, mais pour sauver. Il a porté nos douleurs et nous offre une vie abondante (Jean 10:10).

a. Comment en sortir :

S'attacher à Jésus dans les temps de souffrance. Jean 11:25 :

« Je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi vivra, quand même il serait mort. »

La croix nous rappelle que la douleur n'est pas la fin, mais peut devenir le début d'une vie nouvelle si nous nous accrochons à Christ.

b. Cas pratique : Bastien

Ancien toxicomane, Bastien avait tenté de mettre fin à ses jours plusieurs fois. Une nuit, il a crié à Dieu dans sa détresse. Il a été miraculeusement conduit vers un centre chrétien de réinsertion. Là, il a découvert l'amour de Christ. Il a été délivré de ses addictions et est aujourd'hui un évangéliste de rue, partageant que Jésus est la vie.

E. L'espérance biblique dépasse la souffrance actuelle

La Parole de Dieu promet que la souffrance n'est pas éternelle.

Elle annonce une restauration complète pour ceux qui se confient en Dieu.

a. Comment en sortir :

Se projeter vers les promesses de Dieu. Apocalypse 21:4 :

« Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus. »

L’espérance biblique nous pousse à vivre, même au cœur de l’épreuve, en attendant le jour où Dieu guérira tout.

b. Cas Pratique : Nour

Nour a grandi dans un climat de violence et

de pauvreté. Elle ne voyait aucune lumière dans sa vie. En découvrant l’Apocalypse et ses promesses, elle a trouvé une raison d’espérer. Elle a commencé à prier pour une vie meilleure. Aujourd’hui, elle travaille avec une association d’aide aux femmes battues.

5. L’IMPACT DU SUICIDE SOUS DIFFÉRENTS ANGLES

Le suicide ne touche jamais une seule personne. Son onde de choc traverse des familles entières, bouleverse des amitiés, fragilise des communautés, et laisse des marques profondes. En comprendre les multiples dimensions aide à prendre conscience de l'urgence d'agir avec amour, prévention, et accompagnement.

A. Impact émotionnel et psychologique sur la famille et les amis

Les proches d'une personne décédée par suicide

vivent souvent un mélange intense de culpabilité, tristesse, colère, incompréhension, et vide. Certains sombrent eux-mêmes dans la dépression ou perdent confiance en Dieu.

a. Approche biblique :

Jésus lui-même a pleuré la mort de Lazare (Jean 11:35). La Bible valide la douleur du deuil mais offre aussi la consolation.

« Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés » (Matthieu 5:4).

b. Comment en sortir :

• Créer un espace de parole : ne pas porter le fardeau seul.

• Se tourner vers des groupes de soutien chrétiens ou un conseiller pastoral.

• Lire les Psaumes pour exprimer la douleur à Dieu.

• Refuser les pensées de culpabilité injustifiée.

c. Cas pratique : Anne

Anne a perdu son frère par suicide. Elle s'est longtemps reproché de ne pas avoir vu les signes. Un jour, lors d'un groupe de parole en église, elle a entendu une femme dire : "Nous ne sommes pas Dieu. Nous faisons ce que nous pouvons, et c'est Dieu qui restaure." Ce message l'a libérée. Elle a peu à peu retrouvé la paix et soutient maintenant d'autres familles endeuillées.

B. Conséquences sociales et économiques

Le suicide peut engendrer des frais médicaux, funéraires, pertes de revenus, mais aussi des blessures à long terme sur les enfants, conjoints ou collègues. Il peut déstabiliser un foyer, une entreprise ou une école.

a. Approche biblique :

La Bible appelle à porter les fardeaux les uns des autres (Galates 6:2) et à ne pas fermer les yeux sur la souffrance sociale.

« Si un membre souffre, tous les membres souffrent avec lui » (1 Corinthiens 12:26).

b. Comment en sortir :

• Mettre en place des réseaux d'entraide dans l'église.
• Offrir un soutien matériel et moral aux familles touchées.
• Promouvoir une éducation émotionnelle et spirituelle.
• Intégrer les jeunes dans des activités valorisantes.

c. Cas pratique : Didier

Didier, patron d'une petite entreprise, a perdu un employé par suicide. Toute l'équipe était sous le choc. Il a décidé d'organiser une cellule de soutien avec un psychologue chrétien. Il a aussi invité un pasteur à parler de l'espérance. Cette

démarche a guéri bien des cœurs et renforcé les liens entre les employés.

C. Effets sur la communauté de foi

Le suicide d'un membre d'église peut créer un malaise spirituel. Certains peuvent juger, d'autres fuir la douleur. Cela peut ébranler la foi de nouveaux croyants ou de jeunes.

a. Approche biblique :

L'Église est appelée à être un lieu de compassion et de vérité. Jésus n'a pas rejeté les faibles, mais les a restaurés.

« Portez les fardeaux les uns des autres » (Galates 6:2).

b. Comment en sortir :

• Parler ouvertement du suicide dans un cadre biblique, sans tabou.
• Enseigner la grâce de Dieu face à la détresse humaine.

• Offrir un accompagnement spirituel pour les personnes fragiles.
• Former les responsables à l'écoute et à la prévention.

c. Cas pratique : L'église d'Élise

Dans l'église d'Élise, un jeune s'est donné la mort. La communauté était paralysée. Le pasteur a organisé une série de messages sur la souffrance et la grâce de Dieu. Une cellule d'écoute a été créée. De nombreux jeunes ont trouvé un espace pour exprimer leur mal-être. L'église est devenue un refuge.

D. Blessures invisibles chez ceux qui restent

Ceux qui survivent à une tentative ou à la perte d'un proche gardent souvent des cicatrices profondes, parfois inexprimables. Ils peuvent développer des troubles anxieux, une perte de foi ou un blocage affectif.

a. Approche biblique :

Dieu est attentif aux blessures invisibles.

« Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, et Il panse leurs blessures » (Psaume 147:3).

b. Comment en sortir :

• Identifier les blessures cachées : ne pas minimiser.
• Accompagner dans la durée, pas seulement dans l'urgence.
• Encourager la reconstruction identitaire et spirituelle.
• Offrir un service d'écoute dans les assemblées.

c. Cas pratique : Thomas

Thomas avait 12 ans quand sa sœur s'est suicidée. Il s'est replié sur lui-même et ne parlait plus. À 18 ans, il a rencontré un conseiller chrétien qui lui a parlé de Jésus comme d'un Sauveur compatissant. Cela a été une délivrance. Aujourd'hui, il écrit des poèmes et témoigne dans les lycées de l'amour de Dieu même dans les ténèbres.

6. L'ALTERNATIVE AU SUICIDE

Face à la douleur extrême, le suicide peut sembler une issue, mais il existe des chemins de vie, d'écoute, de foi et de reconstruction. Ces alternatives, inspirées à la fois du bon sens et de la Parole de Dieu, sont des voies vers la guérison et l'espérance.

A. Chercher de l'aide professionnelle (psychologues, médecins)

La souffrance mentale est réelle et nécessite parfois un accompagnement médical ou thérapeutique.

Demander de l'aide n'est pas un manque de foi, mais un pas humble vers la guérison.

a. Approche biblique :

Même Jésus a été entouré dans ses moments de faiblesse (Luc 22:43). Paul recommandait aussi des soins physiques à Timothée (1 Timothée 5:23).

« Le cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. » (Proverbes 17:22)

b. Comment en sortir :

• Ne pas avoir honte de consulter un professionnel.
• Allier accompagnement psychologique et soutien spirituel.
• Prendre soin de son corps et de son sommeil.

c. Cas pratique : Sarah

Après des mois de dépression silencieuse, Sarah a fini par consulter un psychiatre chrétien recommandé par son pasteur. Ensemble, ils ont travaillé sur ses traumatismes. En parallèle, elle s'est remise à prier. Elle dit aujourd'hui que « Dieu a utilisé la médecine pour ouvrir une porte vers la lumière ».

B. S'appuyer sur la prière et la lecture de la Bible

La Parole de Dieu est une source de consolation et de renouveau intérieur. La prière permet d'exprimer sa détresse, et la Bible rappelle que Dieu est proche des cœurs brisés.

a. Approche biblique :

« Invoque-moi au jour de la détresse; je te délivrerai, et tu me glorifieras. » (Psaume 50:15)

« Ta parole est une lampe à mes pieds, une lumière sur mon sentier. » (Psaume 119:105)

b. Comment en sortir :

• Lire quotidiennement les Psaumes pour nourrir son âme.
• Utiliser la prière pour remettre ses émotions à Dieu.
• S'accrocher aux promesses divines quand les pensées sombres surgissent.

c. Cas pratique : David

David avait perdu le goût de vivre après une séparation douloureuse. Il se sentait trahi, seul, vide. Un ami lui a offert un Nouveau Testament. En lisant les Psaumes, il s'est senti compris et accompagné. Il a commencé à prier chaque jour et a retrouvé peu à peu la paix.

C. Trouver un réseau de soutien (famille, amis, groupes d'entraide)

Sortir de l'isolement est fondamental. Dieu nous a créés pour vivre en relation. Un entourage bienveillant peut faire toute la différence.

a. Approche biblique :

« Deux valent mieux qu'un… et si l'un tombe, l'autre le relève. » (Ecclésiaste 4:9-10)

« Consolez-vous les uns les autres… édifiez-vous les uns les autres. » (1 Thessaloniciens 5:11)

b. Comment en sortir :

• Identifier au moins une personne de confiance.
• Participer à un groupe de partage ou de prière.
• Oser demander de l'aide, sans honte ni peur du jugement.

c. Cas pratique : Julien

Julien pensait qu'il devait tout affronter seul. Un jour, à l'église, il a osé dire : « Je ne vais pas bien. »

Ce simple aveu a changé sa vie. Plusieurs frères l'ont entouré. Ensemble, ils ont prié, mangé, et partagé. Julien dit maintenant : « Je ne suis plus seul. »

D. Développer des stratégies pour gérer la douleur et les émotions

La douleur intérieure peut être maîtrisée, canalisée et transformée, surtout quand on apprend à l'exprimer sainement et à en comprendre les racines.

a. Approche biblique :

« J'ai crié à l'Éternel, et il m'a exaucé. » (Psaume 120:1)

« Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (1 Pierre 5:7)

b. Comment en sortir :

• Écrire un journal de prière ou d'émotions.
• Apprendre à identifier les déclencheurs des crises.

• Pratiquer des exercices de respiration, de louange ou de relaxation chrétienne.

c. Cas pratique : Léa

Léa vivait des crises d'angoisse paralysantes. Une sœur lui a montré comment écrire ses prières et noter chaque bénédiction. En deux mois, Léa a vu ses pensées négatives reculer. Elle a appris à remettre sa douleur à Dieu chaque jour.

E. S'engager dans un projet de vie porteur de sens

Le suicide prospère dans le vide. Un but, une mission, une passion, peuvent redonner envie de vivre. Dieu donne à chacun un appel et un avenir.

a. Approche biblique :

« Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel… un avenir et de l'espérance. » (Jérémie 29:11)

« Tout ce que ta main trouve à faire avec ta force, fais-le. » (Ecclésiaste 9:10)

b. Comment en sortir :

• Redécouvrir ses dons, ses rêves, ses passions.
• Chercher une activité qui bénéficie à d'autres (bénévolat, aide, art).
• Se demander : « Qu'est-ce que Dieu veut faire à travers moi ? »

c. Cas pratique : Rachid

Rachid sortait d'une période très sombre. Son pasteur lui a demandé s'il voulait aider à ranger l'église le samedi. Cela semblait insignifiant… mais c'était une renaissance. Il a repris confiance. Aujourd'hui, Rachid est animateur jeunesse et prépare un diplôme d'éducateur. Il dit : « J'ai trouvé un sens. »

7. LA RECHUTE ET LA VOLONTÉ DE NE PAS SOMBRER

La guérison intérieure est un chemin, pas un instant. Il est possible de replonger dans la tristesse, l'angoisse, la tentation de tout arrêter, même après avoir vu des progrès. La rechute ne

signifie pas l'échec, mais rappelle la nécessité de s'accrocher à Dieu, de rester entouré, et de persévérer dans l'espérance.

A. Reconnaître que la rechute fait partie du processus

Il ne faut pas culpabiliser face à une rechute. Même les plus grands hommes de Dieu ont connu des moments de faiblesse ou de découragement.

a. Approche biblique :

• Élie, après une grande victoire spirituelle, a sombré dans une profonde dépression
(1 Rois 19:4).
• David a versé des larmes d'angoisse tout en espérant en Dieu (Psaume 42:6).
« Le juste tombe sept fois, et il se relève… » (Proverbes 24:16)

b. Comment en sortir :

• Accepter ses limites sans s'auto-condamner.
• Comprendre que la rechute ne supprime pas les progrès accomplis.

• Continuer à faire confiance à Dieu malgré les ressentis.

c. Cas pratique : Jonathan

Après une année de progrès, Jonathan a connu une rechute soudaine. Il a failli abandonner sa thérapie et la prière. Mais un frère lui a dit : « Tomber n'est pas mourir. Lève-toi. » Cette phrase l'a secoué. Il est revenu à Dieu avec larmes, et son témoignage est aujourd'hui un message d'espérance.

B. S'accrocher à la foi comme à une ancre

Dans les tempêtes, c'est la foi qui garde l'âme ancrée. Elle ne supprime pas instantanément la douleur, mais elle offre une direction, un espoir solide.

a. Approche biblique :

« Cette espérance, nous la possédons comme une ancre de l'âme. » (Hébreux 6:19)

« Pourquoi t'abats-tu, mon âme ? Espère en Dieu. » (Psaume 42:12)

b. Comment en sortir :

• Lire des versets qui parlent de la persévérance.
• Prier même quand on ne ressent rien.
• Écrire ou confesser ses doutes sans crainte d'être jugé.

c. Cas pratique : Clara

Clara disait ne plus ressentir Dieu. Tout lui semblait vide. Mais chaque jour, elle lisait un verset. Un jour, cette phrase : « Je suis avec toi » (Ésaïe 41:10) l'a touchée. Elle n'a pas senti un miracle, mais elle a recommencé à croire… un jour à la fois.

C. Se relever avec l'aide des autres

Se relever seul est souvent impossible. Dieu nous place dans une communauté pour être portés quand nous n'avons plus la force de marcher.

a. Approche biblique :

« Portez les fardeaux les uns des autres. » (Galates 6:2)
« Confessez vos péchés les uns aux autres… priez les uns pour les autres. » (Jacques 5:16)

b. Comment en sortir :

• Oser dire « je rechute » à une personne de confiance.
• Demander la prière, sans honte.
•Rejoindre un groupe de soutien ou d'intercession.

c. Cas pratique : Mickaël

Mickaël avait repris de mauvaises habitudes : isolement, pensées noires, addictions. Un ami chrétien a perçu son changement et l'a invité à parler. Ensemble, ils ont commencé un jeûne de 3 jours. Mickaël n'a pas été "guéri" instantanément, mais il a retrouvé une force intérieure nouvelle. L'amitié a sauvé sa vie.

D. Persévérer même quand le cœur ne suit pas

La volonté de continuer ne se base pas toujours sur ce qu'on ressent, mais sur une décision profonde de ne pas abandonner.

a. Approche biblique :

« Heureux ceux qui persévèrent. » (Jacques 5:11)
« Revêtez-vous de force et de courage. » (Josué 1:9)

b. Comment en sortir :

• Faire les choses par discipline, même sans motivation.
• Se rappeler les raisons pour lesquelles on a tenu jusqu'ici.
• Tenir un journal des victoires passées, même petites.

c. Cas pratique : Anaïs

Anaïs ne ressentait plus d'amour pour la vie. Mais elle s'est fixé un objectif simple : faire chaque jour un pas. Un café avec une amie, une marche, une louange. Ce rythme l'a tenue. Six mois plus tard,

elle rayonne. Elle dit : « Ma victoire, c'est d'avoir tenu un jour de plus. »

E. Espérer en la restauration complète

Même si la chute semble lourde, Dieu peut reconstruire ce qui est brisé. La restauration est un processus, mais elle est certaine pour celui qui ne lâche pas la main de Dieu.

a. Approche biblique :

« Je restaurerai les années qu'a dévorées la sauterelle. » (Joël 2:25)
« Celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre la rendra parfaite. » (Philippiens 1:6)

b. Comment en sortir :

• Visualiser la guérison comme une construction et non une magie.
• Louer Dieu même en larmes.
• Se rappeler que chaque étape compte.

c. Cas pratique : Zoé

Zoé avait été hospitalisée après une tentative de suicide. Elle pensait ne jamais se relever. Un jour, dans le silence de sa chambre, elle a murmuré : « Seigneur, si tu veux encore de moi… » Depuis, elle s'est reconstruite lentement. Aujourd'hui, elle accompagne d'autres femmes en détresse. Elle dit : « Dieu m'a restaurée pierre par pierre. »

8. EXEMPLES BIBLIQUES DE GUÉRISON DES PENSÉES SUICIDAIRES

La Bible n'ignore pas la souffrance psychologique. Elle la montre à travers des hommes de foi profondément affligés, parfois au bord du désespoir. Pourtant, ces récits nous révèlent que Dieu n'abandonne jamais ceux qui crient vers lui, même dans leurs pensées les plus sombres.

A. Élie : Quand l'épuisement mène à vouloir mourir

a. Texte biblique : 1 Rois 19:4

« Il alla dans le désert… Il demanda la mort, disant : C'en est trop ! Maintenant, Éternel, prends mon âme… »

Élie, après avoir accompli un miracle spectaculaire, se sent menacé, seul, et demande la mort. Ce n'est pas un manque de foi, mais l'épuisement physique et moral qui le pousse à ce cri de désespoir.

b. Comment en sortir :

• Dieu ne le condamne pas : Il envoie un ange, du pain, de l'eau et du repos.
• Puis Il lui parle avec douceur dans un murmure (1 Rois 19:12).
• Élie découvre que d'autres aussi résistent et qu'il n'est pas seul.

Clé spirituelle : Prendre soin du corps, se reposer,

se nourrir, puis réentendre la voix de Dieu dans le calme.

c. Cas pratique : Julien

Julien était pasteur. Fatigué, incompris, il voulait tout arrêter. Il s'est isolé un temps, a refusé d'aller prêcher. C'est en lisant l'histoire d'Élie qu'il s'est senti compris. Il a pris du repos, vu un médecin, prié. Aujourd'hui, il forme d'autres serviteurs à prendre soin de leur santé mentale.

B. Jonas : Quand le rejet de la mission plonge dans le mal-être

a. Texte biblique : Jonas 4:3

« Maintenant, Éternel, prends-moi la vie, car la mort m'est préférable à la vie. »

Jonas est frustré, en colère, désorienté. Il ne comprend pas la grâce de Dieu pour Ninive. Sa vision du monde s'effondre. Il préfère mourir que d'accepter ce qu'il ne comprend pas.

b. Comment en sortir :

• Dieu ne répond pas directement à la demande de mort.
• Il pose une question : « Fais-tu bien de t'irriter ? »

• Il enseigne par une parabole vivante (la plante) la valeur de la miséricorde.

Clé spirituelle : Se laisser enseigner par Dieu quand on ne comprend pas ses voies.

c. Cas pratique : Nathanaël

Nathanaël avait vécu une injustice dans son Église. Il se sentait trahi, incompris. Son cœur était rempli d'amertume. Mais Dieu lui a parlé par une parabole dans une prédication. Il a compris que le pardon était le chemin vers la guérison. Il a cessé de vouloir fuir sa vie et a réintégré sa communauté avec un nouveau cœur.

C. David : Quand l'angoisse envahit l'âme

a. Texte biblique : Psaume 6:7-10

« Je suis épuisé à force de gémir… L'Éternel entend la voix de mes larmes. »

David exprime avec force la souffrance psychique. Il pleure, il gémit, il se sent

abandonné. Mais il choisit d'espérer malgré tout, de crier à Dieu et de proclamer sa fidélité.

b. Comment en sortir :

- Oser exprimer sa douleur sans honte.
- Se tourner vers Dieu même sans force.
- Chanter, prier, écrire des psaumes personnels.

Clé spirituelle : La louange au cœur de la détresse ouvre à la délivrance.

c. Cas pratique : Aurore

Aurore faisait des crises d'angoisse la nuit. Elle n'en parlait à personne. Un jour, elle a commencé à écrire ce qu'elle ressentait en lisant les Psaumes. Elle a découvert un langage pour parler à Dieu. Sa louange est née au creux de ses larmes. Aujourd'hui, elle compose des chants qui guérissent d'autres cœurs.

9. APPEL À LA FOI ET À LA LECTURE DE LA PAROLE

La foi et l'exposition à la Parole de Dieu ne sont pas des remèdes magiques, mais elles constituent des fondements solides pour restaurer une âme brisée. Le contact régulier avec la vérité biblique agit comme une lumière dans les ténèbres mentales, un ancrage dans la tempête des émotions.

A. La foi comme force intérieure

Quand l'espoir humain vacille, la foi offre un socle qui ne chancelle pas. La foi en Dieu permet de croire que l'histoire de notre vie n'est pas finie, qu'un futur est encore possible, même après les pires douleurs.

Verset biblique :

« Or, la foi est une ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas. » (Hébreux 11:1)

B. La Bible comme source de consolation

La lecture de la Parole n'est pas un acte religieux

vide, mais un moment où Dieu nous parle personnellement. Les Psaumes, les paroles de Jésus, les promesses bibliques deviennent un baume pour l'âme.

Verset biblique :

« Ta parole est une lampe à mes pieds, et une lumière sur mon sentier. » (Psaume 119:105)

C. La prière comme canal de libération

Prier, même avec des mots maladroits, c'est ouvrir son cœur à Dieu. C'est crier sa douleur, confier son mal-être, et recevoir la paix en retour. La prière est un acte de confiance, un geste d'espérance.

Verset biblique :

« Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. » (Philippiens 4:6)

D. La régularité : clé d'une transformation progressive

Lire la Bible et prier ne sont pas des actes ponctuels, mais des habitudes à cultiver. Comme une plante arrosée chaque jour finit par pousser, l'âme nourrie par la Parole finit par retrouver la vie.

Verset biblique :

« Heureux l'homme […] qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel, et qui la médite jour et nuit ! » (Psaume 1:1-2)

a. Cas pratique : Emmanuel

Emmanuel, un jeune étudiant brillant, traversait une période d'angoisse et de rejet. Après un échec scolaire, il se sentait inutile et sombré dans des idées noires. Un soir, seul dans sa chambre, il a ouvert une Bible offerte par un camarade. Il est tombé sur ce verset : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11:28).

Touché, il a commencé à lire quelques versets chaque soir. Peu à peu, les mots de Jésus sont devenus une source de réconfort. Emmanuel s'est mis à prier, à parler à Dieu de ses douleurs. Il a rejoint un petit groupe biblique. Sa foi est devenue un pilier dans sa reconstruction émotionnelle.

Aujourd'hui, Emmanuel accompagne des jeunes en détresse et leur enseigne que la Parole de Dieu peut relever même ceux qui n'ont plus de force.

10. PRIÈRE DE CONFESSION ET PRIÈRE DU SALUT

Les pensées suicidaires trouvent souvent racine dans une douleur profonde, des culpabilités enfouies, des blessures non guéries. La foi chrétienne propose une voie de restauration à travers deux prières fondamentales : la prière de repentance et la prière du salut. Ces prières ne sont pas de simples mots récités, mais des actes spirituels puissants, par lesquels une personne

peut déposer son passé, sa souffrance et recevoir un nouvel élan de vie en Christ.

A. La prière de repentance : déposer ses fardeaux

La prière de repentance (ou confession) consiste à reconnaître devant Dieu ses fautes, ses blessures, mais aussi ses pensées de mort, ses doutes, ses peurs, tout ce qui alourdit le cœur. Ce n'est pas une condamnation, mais un chemin de libération, car Dieu ne rejette pas le cœur sincère.

Verset biblique :

« Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité. »

(1 Jean 1:9)

Dans cette prière, on peut dire :

« Seigneur, je viens devant toi avec mes fautes, mes douleurs, mes pensées de mort. Pardonne-

moi. Délivre-moi. Purifie mon cœur. Je reconnais mon besoin de Toi. »

B. La prière du salut : accueillir la vie nouvelle

La prière du salut est une invitation personnelle à Jésus-Christ d'entrer dans sa vie. Elle marque un tournant : celui où l'on choisit de ne plus marcher seul, mais d'accueillir Celui qui donne un sens, une paix, une espérance nouvelle.

Verset biblique :

« Si tu confesses de ta bouche le Seigneur Jésus, et si tu crois dans ton cœur que Dieu l'a ressuscité des morts, tu seras sauvé. »

(Romains 10:9)

Dans cette prière, on peut dire :

« Seigneur Jésus, je crois que tu es mort pour moi, et que tu es vivant. Entre dans ma vie. Sauve-moi. Remplis-moi de ta paix et de ton amour. Je te donne mon cœur, aujourd'hui et pour toujours. »

Ces prières peuvent être faites seul ou accompagné, mais leur puissance réside dans la sincérité du cœur. Elles sont le point de départ d'une transformation réelle.

a. Cas pratique : Sarah

Sarah, 32 ans, vivait dans une douleur intérieure profonde à la suite d'un divorce difficile et d'un avortement qu'elle n'avait jamais osé confesser. Rongée par la culpabilité, elle s'éloignait des autres et nourrissait des pensées suicidaires silencieuses.

Un jour, elle a regardé un témoignage chrétien en ligne. Le prédicateur invitait à faire une prière de repentance, puis une prière du salut. Les larmes aux yeux, Sarah a répété chaque parole, à genoux dans sa chambre.

À partir de ce jour, elle a senti un poids disparaître. Elle a commencé à lire la Bible, à fréquenter une église, et à suivre un accompagnement spirituel. Aujourd'hui, elle dit :

« Je n’ai pas juste survécu. J’ai été relevée par Jésus. »

Elle accompagne désormais des femmes dans la détresse et proclame la puissance de la croix pour libérer du désespoir.